

# Mit Detox-Yoga Körper, Geist und Seele ausbalancieren

In der heutigen Zeit sind wir etlichen Einflüssen ausgesetzt – von Umweltgiften über industriell hergestellten Lebensmitteln bis zum Dauerstress des modernen Daseins.

Auch wenn du gesund lebst, kann es also sein, dass dein Körper Unterstützung beim Entgiften und Entspannen/Loslassen braucht. Und hier kommt Yoga ins Spiel:

Viele Yogaübungen, z.B. Drehhaltungen, unterstützen gezielt die Entgiftung und massieren den Bauch um die Verdauung anzuregen.

Leider führt unsere hektische Zeit bei vielen zu Schnappatmung. Eine tiefe, entspannte Atmung ist aber essenziell für die Entgiftung des Körpers. Yoga sorgt ganz automatisch für eine tiefere Atmung. Natürlich werden auch gezielte Atemübungen angeleitet, die alle auf ihre Weise entgiftend wirken.

Mehr Energie, ein besseres Immunsystem, bessere Haut, weniger Cellulite und gute Laune schenkt dir diese (schweißtreibende) Yogapraxis am

**Sonntag, 13. Januar von 14:00 – 16:00 Uhr**

Ich freue mich auf Euch!

Britta